



KURDIREKTION BAD WÖRISHOFEN

Heilkraft des Wassers: Sebastian Kneipp (1821–1897), Seelsorger und Gesundheitsapostel im deutschen Bad Wörishofen, verordnete seinen Patienten Waschungen, Umschläge und Güsse (Bild: so genannter «Blitzguss», ca. 1910). Das Kneipp'sche Naturheilverfahren besteht aus fünf Wirkprinzipien: Hydro-, Bewegungs-, Ernährungs-, Phyto- und Ordnungstherapie.

## Der alte Streit um die «richtige» Diät

Nichts ist grundsätzlich neu. Auch kaum eine der unzähligen Diätformen, welche heutzutage verbreitet sind und um die Gunst der Abmagerungswilligen buhlen.

VON CHRISTIAN PFISTER UND KASPAR STAUB, UNIVERSITÄT BERN\*

Wenn man Wurzeln und Vorläufern der heute aktuellen Diätformen nachgeht, wird deutlich: Die meisten aktuellen Abmagerungstherapien wurden von Ärzten und Laien im 19. Jahrhundert zunächst als Heilmethoden gegen gesundheitliche Folgen von Fettleibigkeit entwickelt. Erst später wurden sie in den Dienst der aufkommenden Körperreformbewegung gestellt, die den jugendlich-schlanken und sportlichen Körper zum neuen Ideal erhob.

Im 19. Jahrhundert war das ärztliche Wissen wenig entwickelt, und es standen kaum wirksame Medikamente zur Verfügung. Wer es sich leisten konnte, suchte weit herum nach wirksamen Therapien, um sich von seinem Leiden zu befreien. Übergewicht wurde vom 18. Jahrhundert an als gesundheitliches Risiko bezeichnet und mit einer Vielfalt von Therapien bekämpft. Dabei

führte bereits um 1770 der englische Arzt Malcolm Flemyng den Fettzuwachs auf ein besonderes Gewebe, das so genannte «Fettgewebe», zurück. Er verwies sogar auf ein im Blut zirkulierendes Fett, womit wohl das heutige Cholesterin gemeint ist. Flemyngs Rezept zur Besserung allerdings ist aus heutiger Sicht eher befremdend: Er riet seinen Patienten, gegen Übergewicht Seife einzunehmen.

Zu den Vorläufern der kohlenhydratarmen Diäten gehört die so genannte Banting-Kur, eine reine Fleischdiät, die in den 1860er-Jahren zu einer Modeerscheinung wurde (siehe Kasten Seite 9). Auch der französische Feinschmeckerpapst Jean Brillat-Savarin nahm kurz darauf vor allem die Kohlenhydrate als Dickmacher ins Visier. Der Göttinger Arzt Wilhelm Ebstein dagegen lehnte Hungerkuren und eine einseitige Beschränkung

auf eine einzige Art von Nährstoffen konsequent ab. Allerdings hielt er auch körperliche Bewegung für wenig erfolgversprechend, da sie angeblich den Appetit anrege und nachträglich das Gewicht wieder steigern. Als Geheimtipp empfahl er die so genannte «Fleisch-Fett-Diät»: Durch die Aufnahme entsprechender Fettmengen sollte das Hungergefühl eingeschränkt werden. Ein weiteres Rezept gegen die Fettleibigkeit waren die in den 1880er-Jahren aufkommenden Milchkuren: Dem Patienten wurden nach und nach alle Nahrungsmittel ausser entrahmter Milch entzogen. Die Eintönigkeit der Kur verleitete allerdings viele Fettleibige dazu, die Kur wieder abzubrechen.

Der Münchner Professor Max Josef Oertel hielt dagegen Flüssigkeitsentzug für das wirksamste Schlankheitsmittel. Die Generalregel war, während des Essens

\* Angaben zu den Autoren sowie zur verwendeten Literatur siehe Seiten 4 und 7



## Der Vater der Low-Carb-Diät

Was die Atkins-Diät propagiert – viel Fleisch und wenig Kohlenhydrate – war bereits im 19. Jahrhundert in Mode.

Ausgelöst hatte die «Low-Carb-Euphorie» der Engländer William Banting mit einem ungewöhnlichen Diätbuch. Der Bestattungsunternehmer wog über 100 Kilo, als er sich an seinen Londoner Arzt wandte. Dieser verschrieb ihm eine seltsame Diät: keinen Zucker, wenig Getreide, stattdessen Fleisch, Fisch, Ei, Obst und Blattgemüse. Binnen eines Jahres schmolzen bei Banting 23 Kilo Lebendgewicht dahin. Er war von der fleischlastigen Diät so begeistert, dass er 1864 ein Buch mit dem Titel «Letter on Corpulence» verfasste, in dem er seine Erfahrungen festhielt.

Die Banting-Diät hatte es in sich: Das Frühstück bestand aus 400–500 Gramm Rindfleisch, Hammelfleisch, Nieren oder Speck, dazu gab es als Getränk eine Tasse Tee ohne Milch und Zucker und einen kleinen Keks, zu Mittag standen auf dem Menüplan 500–600 Gramm irgendeines Fisches, dazu Gemüse und Rotwein, das Abendessen setzte sich aus 300–400 Gramm Fleisch oder Fisch sowie Sherry, Gin oder Whisky als Schlummertrunk zusammen.

Trotz (oder vielleicht gerade wegen) der Kritik des medizinischen Establishments, das die Abnehmkur als unausgewogen, ja gar gefährlich brandmarkte, erfreute sich die Banting-Diät grosser Beliebtheit. Das Buch wurde zu einem Bestseller.

keine grossen Flüssigkeitsmengen zu sich zu nehmen und anschliessend den Kreislauf durch Bewegung zur Ausscheidung zu stimulieren. Eine andere Therapie wiederum sah vor, dass bis zu sechs Tagen nichts getrunken werden durfte.

Neben Ärzten boten auch Laien Therapien an, die auf diesem Gebiet eigene Erfahrungen gesammelt hatten. Sie bezeichneten sich als Naturheiler. Als Bekehrte hielten sie überzeugt an den Erfahrungen fest, die sie selbst zur Gesundheit geführt hatten. Krankheiten wurden auf äussere Einflüsse zurückgeführt, und die Therapien waren darauf angelegt, die körpereigenen Abwehrmechanismen zu stärken. Naturgemässe Ernährung, Bewegung, frische Luft und Sonnenlicht standen im Vordergrund. Der griechische Begriff Diätetik, der unserem Wort «Diät» zugrunde liegt, bedeutet Ordnung der gesamten Lebensweise, letztlich eine Harmonie von Leib und Seele.

### Das Gift muss raus

Die Naturheiler praktizierten in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts vor allem die Wasserheilkunde. Die Behandlungsmethode bestand aus kalten Waschungen, Umschlägen und Duschen im Verein mit Holzhacken und Wandern. Dadurch sollten Stoffwechselgifte ausgeschieden werden. Der bekannteste Wasserheilkundler war der katholische Pfarrer Sebastian Kneipp, der mit seinem nach ihm benannten Kneipp'schen Naturheilverfahren Kranke heilte. Kneipps Bücher erreichten hohe Auflagen, und der kleine Ort Wörschhofen, wo er als Pfarrer wirkte, entwickelte sich gegen Ende der 1870er-Jahre zu einem internationalen Kurort. Die nach ihrem Erfinder, dem Fuhrmann Johannes Schroth, benannte «Schrothkur»

kombinierte die Hydro- mit einer Ernährungstherapie, deren wichtigstes Merkmal die Aufteilung in Trink- und Trockentage war. Ziel war Gewichtsreduktion und Entschlackung. An Trinktagen werden Tee, Suppe und Wein, an Trockentagen altbackene Brötchen, Getreidebreie, aber keine Flüssigkeit verzehrt.

### Schulmediziner gegen Naturheiler – und umgekehrt

In der zweiten Jahrhunderthälfte gewann die naturgemässe Ernährung als Therapie an Bedeutung. Darunter wurde eine vegetarische Diät aus Obst, Gemüse, Nüssen und frischem Wasser verstanden. Der asthmakranke Apotheker Theodor Hahn argumentierte, Fleischessen mache «hässlich, träge, schwerfällig, faul, dumm und plump». Gegen den Vegetarismus liefen die Ärzte Sturm, da er den geltenden wissenschaftlichen Ansichten von der Überlegenheit der Fleischnahrung scharf zuwiderlief. In ihren Augen waren Vegetarier schwach und anfällig für Krankheiten. In ihren Streitschriften brandmarkten sie die Naturheiler als «Kurfuscher». Darunter verstand man Personen, die ohne Studium und staatliches Diplom berufsmässig Krankheiten heilten. Die Naturheiler schlugen zurück, indem sie die Ärzte als «Schulmediziner» bezeichneten, also als Anhänger einer Praxis, die mechanisch das an der Universität vermittelte Wissen anwenden, ohne die Erfahrung der Patienten zu berücksichtigen.

Der Schweizer Maximilian Oskar Bircher-Benner gehörte zu jenen Ärzten, die zur wissenschaftlichen Medizin auf Distanz gingen, da sie keine Aussagen über die wahren Krankheitsursachen machte und sich in der Verschreibung

von Arzneimitteln erschöpfe. Er war wie viele andere durch ein persönliches Erlebnis zur Naturheilkunde bekehrt worden. Er litt an Schlaflosigkeit, die keiner seiner Kollegen zu heilen vermochte, bis er kalte Wickel und Bewegungstherapie anwandte. Bircher hatte in seiner Praxis im Zürcher Industriequartier immer wieder mit Kranken zu tun, die auf die Rezepte der «Schulmedizin» nicht ansprachen. Darauf versuchte er es mit einer «verbotenen» Diät aus Früchten, Gemüse und Vollkornbrot und hatte damit Erfolg. Bircher empfahl zwei Mahlzeiten mit Rohkost und schuf einen kalten, aus Früchten und Getreide bestehenden Brei, das Müsli, das heute noch seinen Namen trägt. □